

# Pautes per a l'atenció a la persona gran dependent, activitats de la vida diària i productes de suport.

Servei de Teràpia Ocupacional de la Fundació.

5 de Desembre de 2017

CORNELLÀ  
**Cuida**

Amb el suport de:

# Introducció

- Les persones grans poden tenir dificultats a la seva vida diària a l'hora de realitzar activitats per la limitació de certs moviments, falta de coordinació, fatiga, etc. Aquestes limitacions poden provocar la pèrdua d'autonomia en el seu dia a dia.
- **Les activitats de la vida diària (AVD) en persones grans és la millor forma de mesurar la qualitat de vida. Les AVD bàsiques són aquelles activitats que estan orientades a la cura del propi cos (el vestit, la higiene, l'alimentació, etc).**
- **A l'envelliment normal, les AVD es poden trobar afectades com a conseqüència dels canvis naturals que succeeixen durant aquesta etapa de la vida. Les activitats que presenten una major dificultat per a la seva realització són: la dutxa, la preparació dels àpats i la mobilitat funcional.**

CORNELLÀ

Cuida

# Introducció

- Aquest fet es pot evitar o minimitzar, utilitzant alternatives per realitzar les diferents activitats o mitjançant l'ús de productes de suport.
- És important que les persones encarregades de la cura d'aquestes persones grans coneguin aquests consells i/o eines i ajudes per tal de contribuir a que la persona mantingui al màxim la seva autonomia.
- Normalment, quan tenim una manera concreta de fer les coses, és difícil acceptar que ja no es poden realitzar d'aquesta manera i això pot ser una causa de que es refusin altres alternatives. Però és important pensar que sempre és millor fer alguna cosa, encara que sigui de manera diferent o amb mínima ajuda, que no pas deixar de fer-ho. D'aquesta manera, no només **es mantindran durant més temps les seves capacitats, sinó que a més, la seva autoestima serà molt més elevada.**

CORNELLA

Cuida

# Introducció

- Per poder realitzar les diferents activitats, és necessari posar en funcionament les habilitats motores, cognitives i comunicatives, així com crear i/o mantenir hàbits i rutines que afavoreixin l'automatització de noves rutines i moviments a causa del deteriorament funcional causat per la malaltia o el propi envelliment.
- És fonamental que l'activitat sigui significativa per la persona per tal que valori la seva realització i mantingui la motivació de la persona l'hora de dur-la a terme.

CORNELLÀ  
*Cuida*



# Activitats de la vida diària

- **Higiene personal:** afaitat, maquillatge, higiene bucal, pentinat i higiene d'ungles. Inclou el maneig del material per realitzar cadascuna d'aquestes activitats (raspall de dents, pinta, màquina d'afaitar...).
- **Dutxa:** implica la transferència al lloc de la dutxa, maneig dels envasos, graduació de la temperatura, esbandir-se i eixugar-se.
- **Vestit:** elecció de la roba segons el clima. Acció de vestir-se i desvestir-se.
- **Alimentació:** reconeixement de coberts i capacitat de portar el cobert del plat a la boca.
- **Control d'esfínters:** inclou el buidament voluntari de la bufeta i l'intestí.
- **Ús de l'WC:** inclou la transferència, mantenir-se a l'WC, el maneig de la roba i la neteja de la zona.
- **Mobilitat funcional:** inclou moure's d'una posició a una altra, les transferències i la deambulació.

# Quan es poden veure afectades les AVDB

- La dificultat per dur a terme les AVDB en persones grans està directament relacionada amb l'afectació dels competents d'execució.
- Els dèficits més freqüents que interfereixen en l'execució de les AVDB són:
  - Cognitius: pèrdua de memòria, processos atencionals disminuïts, desorientació, capacitat d'aprenentatge disminuïda, seqüenciació alterada, planificació i organització alterades, capacitat d'iniciar i finalitzar una tasca.
  - Psicopatològics: labilitat, apatia, rigidesa mental o impulsivitat.
  - Motors: augment o disminució del to, pèrdua d'amplitud de moviment, disminució de la força, alteració de la coordinació, tremolor o alteració de la sensibilitat.

CUIDA  
Cuida

# Recomanacions per mantenir l'autonomia de les persones depenent

- La persona ha de ser estimulada per realitzar les AVDB de la forma més independent possible. És fonamental recolzar el nivell d'ocupació de la persona tenint en compta les seves limitacions. **El manteniment ocupacional és la millor arma contra la inactivitat, el sedentarisme, els sentiments d'inutilitat, l'alteració de conductes, la desesperança, etc.** Continuar realitzant aquestes activitats, en la mesura que sigui possible, ajuda a:

- l'orientació,
- l'establiment de rutines,
- la disminució de conductes disruptives,
- fonamentar el sentiment d'utilitat i
- a conservar la identitat personal.

- Amb tot això, contribuïm a **mantenir la independència** i, en definitiva, a **millorar la qualitat de vida**, tant de la persona en situació de dependència com del cuidador.

CORNELLA  
Guia

# Algunes estratègies útils

- **Simplificar i seqüenciar les tasques:** faciliten la realització de l'activitat i proporcionen major confort i comoditat a l'usuari i cuidador. Permeten conservar l'energia i establir prioritats durant el dia a dia, amb períodes de descans i evitant tasques repetitives.
- **Manteniment d'un posicionament adequat:** millorar la funcionalitat dels braços i compensa la falta de força de moviments en contra la gravetat.
- **Dispositius de recolzament o productes de suport (PS):** conjunt de recursos d'ajuda que faciliten la realització de l'activitat, disminuint la càrrega i els requeriments físics per realitzar-la.
- **Col·laboració de la persona:** si la persona en situació de dependència no és capaç de realitzar la tasca de manera autònoma, sempre que sigui possible, hem de facilitar l'accés a les tasques que sí que és capaç de fer, tot i que trigui més temps del que seria habitual. Per aconseguir-ho, podem oferir-li recolzament verbal o petites instruccions.



# Oci i temps lliure

- Tant les persones grans com les persones cuidadores han de conèixer que existeixen recursos que poden continuar donant continuïtat a la recuperació i que fomenten l'oci i les activitats d'entreteniment.
- És important entendre i aprendre a gaudir del temps lliure com a mitjà per sentir-se millor, prevenir malalties, augmentar la creativitat i proporcionar una millor qualitat de vida. Per aconseguir-ho hem d'aprendre a organitzar el temps lliure de forma adequada per tal que resulti profitós.

CORNELLÀ  
**Cuida**

# Oci i temps lliure

Algunes de les activitats que es poden tenir en compte són:

- Realització d'exercici físic o esport, adaptat i en consonància a les característiques de cada persona. Aporta una millora de la salut i la qualitat de vida i ajuda a endarrerir l'aparició de malalties i evitar el sobrepès.
- Realització d'activitats cognitives com la lectura de llibres, encreuats, sopes de lletres, etc.
- Participar a diversos tallers: de pintura, de teatre, de manualitats, música o fotografia.
- Conèixer altres llocs a través d'excursions o vacances.

CORNELLÀ  
Cuida

# Recomanacions generals per als cuidadors

- Mantenir un horari i rutina constants que permetin automatitzar les tasques. Realitzar una seqüència de passos simples i constants per la realització de les AVDB.
- Mantenir la regularitat del cicle somni-vigília.
- Establir un entorn segur, estable, senzill, facilitador, orientador i adaptat.
- No sobreprotegir en excés, estimular al màxim la seva autonomia.
- Adaptar cada tasca gradualment, en funció del deteriorament de la malaltia o del propi envelliment.
- No proporcionar ajudes o recolzaments que no necessitin pel tipus o la fase de la malaltia.

CORNELLÀ  
Cuida

# Recomanacions generals per als cuidadors

- Estimular aspectes cognitius de l'usuari.
- Estimular i mantenir capacitats conservades de l'usuari.
- Simplificar al màxim les tasques per permetre la participació de l'usuari, donant-li si és necessari, instruccions de forma oral per a cadascun dels passos.
- Estimular la parla i qualsevol comunicació amb l'exterior. Emetre anuncis senzills, clars i audibles.
- Mantenir l'orientació temporal, espacial i personal.
- Respectar la seva intimitat i preferències.

CORNELLA  
Cuida

# Recomanacions generals per als cuidadors

- Donar temps de tranquil·litat i relaxació, tant per l'usuari com pel cuidador.
- Realitzar activitat física adaptada tant freqüent com sigui possible.
- Buscar i realitzar les activitats d'oci i temps lliure més motivadores i participatives per a l'usuari.
- Estar en contacte amb associacions o centres per persones grans que puguin proporcionar assessorament a les diferents etapes.

• Ser flexibles i pacients.

CUIDADORS  
Cuida

# L'ús de productes de suport

- **HIGIENE PERSONAL**

Quan trobem problemes per **agafar els utensilis**, es poder *engruixir els mànecs* de les pintes, raspalls, raspall de dents, màquina d'afaitar, etc.



Si aquest mètode no és suficient, es poden adaptar amb *cingles de velcro o de plàstic* que subjecten al voltant de la mà.

CORNELLÀ  
**Cuida**

\* És preferible utilitzar utensilis que siguin lleugers.

# L'ús de productes de suport

En el cas de tenir **limitació per l'abast**, es poder utilitzar *utensilis de mànec llarg*: pintes, raspalls especials per a rentar el cabell...



En el cas de tenir **tremolor**, utilitzar *canelleres o utensilis amb pes* (uns 150gr) per ajudar a aconseguir una millor precisió. Utilitzar utensilis grans i pesats serà més fàcil que utilitzar petits i lleugers. Si existeix un tremolor important, no s'han d'utilitzar aerosols (desodorants, laques...) ni objectes que tallin (tisoires, fulles d'afaitar...).



Es recomana l'ús de *raspalls de dents i màquines d'afaitar elèctriques*. Al ser més pesats i gruixuts es manegen millor i permeten agafar-los amb els colzes recolzats i moure el cap en comptes dels braços.

\*Els braços s'estabilitzaran sempre que sigui possible, recolzant els colzes o ajuntant-los al tronc.

# L'ús de productes de suport

- **DUTXA**

És important aconseguir que el bany sigui segur i còmode, així com facilitar que es pugui utilitzar de forma independent.

És imprescindible que el **terra** de la dutxa o banyera i l'entrada sigui **antilliscant** per tal d'evitar caigudes.

Quan hi ha suficient força i equilibri, l'accés a la banyera o la dutxa es farà dempeus, tot i que s'aconsella col·locar barres que permetin entrar i mantenir-se dempeus amb major seguretat.



CORNELLÀ  
*Cuida*



# L'ús de productes de suport

Quan hi ha una fatiga important o el risc de caiguda és alt, s'aconsella **dutxar-se assegut**. Evidentment, també es realitzarà assegut en aquells casos en els que no hi hagi mobilitat i/o força a les EEII. En aquests casos, s'haurà de proporcionar estabilitat i facilitar la transferència.



Hi ha molt models de **seient per banyera i dutxa**.

La seva elecció dependrà de les necessitats de l'usuari i de les dimensions i la distribució de la cambra de bany.

Els més utilitzats són les *banquetes abatibles per la dutxa* i les *taules de banyera* i *cadires giratòries* per a les banyeres.



CUIDA

# L'ús de productes de suport



# L'ús de productes de suport

És freqüent, i aconsellable, quan hi ha problemes per accedir a la banyera, canviar-la per un **plat de dutxa**. En aquests casos, s'ha de tenir en compte que el més convenient és un **plat de dutxa arran del terra**, doncs eviten entrebancs i es poden utilitzar amb cadires de dutxa de rodes.



CORNELLÀ  
*Cuida*

# L'ús de productes de suport

Un cop a la dutxa o al bany, hi ha nombrosos productes de suport que faciliten la tasca en cas de tenir dificultats per falta de força o destresa:

Quan la força de pressió està limitada, s'aconsella utilitzar una *manyopla* en comptes d'esponja.

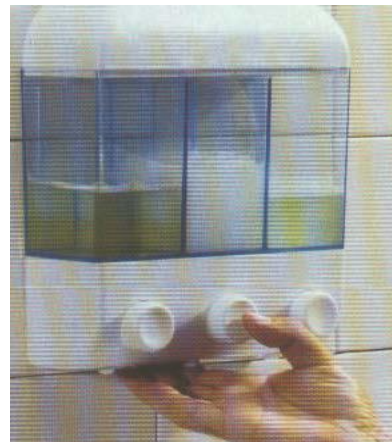
Quan el problema és l'abast (dels peus o l'esquena), es poden utilitzar *esponges amb mànec llarg*.

CORNELL  
Cuido



# L'ús de productes de suport

En el cas d'utilitzar només un braç, poden ser útils les ajudes com els *dispensadors de sabó, esponges sabonoses...*



Si hi ha problemes sensorials, s'han d'extremar les precaucions sobre la temperatura de l'aigua.

Per eixugar-se després de la dutxa, es recomana utilitzar *barnús* en comptes de tovallola i realitzar la tasca assegut.

Cuida

# L'ús de productes de suport

- VESTIT

Quan hi ha **falta de força o abast:**

- Pel vestit inferior:

Per **col·locar-se i quitar-se els mitjons** o les mitges pot ajudar creuar una cama per sobre de l'altra. Si no pot creuar les cames, pot col·locar el peu sobre una banqueta per apropar-lo i col·locar els mitjons més fàcilment.

Existeixen diferents tipus de *calçamitjons* que ajuden a col·locar mitjons i mitges sense haver d'aixecar el peu.



# L'ús de productes de suport

Per **col·locar-se el pantaló**, serà més fàcil si es creua una cama per sobre de l'altra. D'aquesta manera es pot introduir un camal i pujar-lo dins al genoll, i després es fa el mateix amb l'altra cama.

Si això resulta impossible, es pot fer servir una *cinta amb unes pinces* als seus extrems que es pot fabricar a casa.



Si botonar és impossible, es poden *substituir els botons per velcro* o utilitzar un botonador.



CORNELLÀ  
**Cuida**

# L'ús de productes de suport

Si agafar el tancament de la cremallera és molt difícil, es pot col·locar una *anella* per pujar-la i baixar-la amb el dit.



Per **posar-se les sabates**, pot creuar una cama per sobre de l'altre. La sabata es col·loca aguantant la cama per sobre de l'altra i s'acaba d'introduir al terra, fent pressió sobre el genoll. També es pot ajudar d'un *calçador llarg* per ajudar a introduir el taló dins la sabata. És millor utilitzar **calçat sense cordons** tipus mocassí, amb tancament de velcro o cordons elàstics.



CORNELLÀ  
Cuida



# L'ús de productes de suport

## - Pel vestit superior:

El **sostenidor** es col·loca més fàcilment si es tanca per davant a l'alçada de la cintura, després es gira i s'introdueixen els tirants. Per treure'l, s'inverteix el procés.

A l'hora de triar les **peces superiors**, és millor que la roba sigui ampla i sense botons, en el cas que hi hagi limitació a l'hora de cordar-los. Es pot utilitzar un *botonador* o *substituir-lo per velcro* (quan es col·loqui velcro, es pot conservar l'aspecte de la peça de roba, tancant el trauc i cosint el botó per sobre).

Quan hi ha tremolor o problemes de coordinació, les peces que ajuden a que la persona es pugui vestir sola són les de teixit elàstic i que queden amples, amb botons grans, cremallera o tancaments de velcro. Les ajudes que es poden utilitzar són: botonadors amb mànec gruixut, anelles per a les cremalleres, etc.

# Cuida

# L'ús de productes de suport

- **ALIMENTACIÓ**

*És important que la persona estigui ben assegurada, la taula ha d'estar a prop i a l'alçada dels colzes.*

Quan hi ha **debilitat a les EESS i/o està limitada la seva amplitud de moviment**, es poden utilitzar *coberts amb mànec gruixut, coberts més llargs i/o més angulats*. És convenient que els coberts siguin el més lleuger possible.

Quan aquesta debilitat és més important i no és possible la prensió, es poden utilitzar coberts amb *cingles de velcro* que s'ajusten al voltant de la mà.

Els *gots* han de ser lleugers. Existeixen diversos tipus de gots que requereixen menys esforç per utilitzar-los: *gots amb osca pel nas*, que ajuden a aixecar menys els braços mentre es beu; *gots amb nanses* que faciliten l'aixecada, etc.

Cuida



# L'ús de productes de suport

Quan hi ha **problemes de coordinació o tremolor**, s'ha d'intentar estabilitzar posant els braços sobre la taula i enganxats els colzes al cos.

Es recomana estabilitzar els utensilis utilitzant *tapets antilliscants*. També són útils els *plats amb vorell* o els *vorells de plat* que eviten que el menjar caigui del plat al intentar agafar-lo.



Es poden utilitzar *coberts amb pes* quan hi ha **tremolor** (uns 150gr) perquè augmenten l'estabilitat o *canelleres il·lustrades* en comptes de coberts més pesats.

Si hi ha molt de tremolor, és important utilitzar culleres amb vorell tou per protegir les dents i també evitar els utensilis que tallin.



CORNEER  
Cuida

# L'ús de productes de suport

Si **només es conserva la mobilitat a una de les EESS**, no hi ha problemes per utilitzar els coberts amb l'altra mà, però sí per tallar, pelar i untar. En aquest cas, es poden utilitzar diferents ajudes com tapets antilliscants o plats amb vorell, per substituir l'ES afectada.

Per tallar amb una sola mà es pot utilitzar un ganivet oscil·lant, una forquilla amb ganivet incorporat, etc. Tot i que aquests productes de suport requereixen molta destresa i pràctica per utilitzar-los amb traça.



Per untar es poden utilitzar *taules amb límit* i per pelar poden ser útils les *taules amb pues* que fixen la peça que s'ha de pelar.

CORN  
Cui



# L'ús de productes de suport

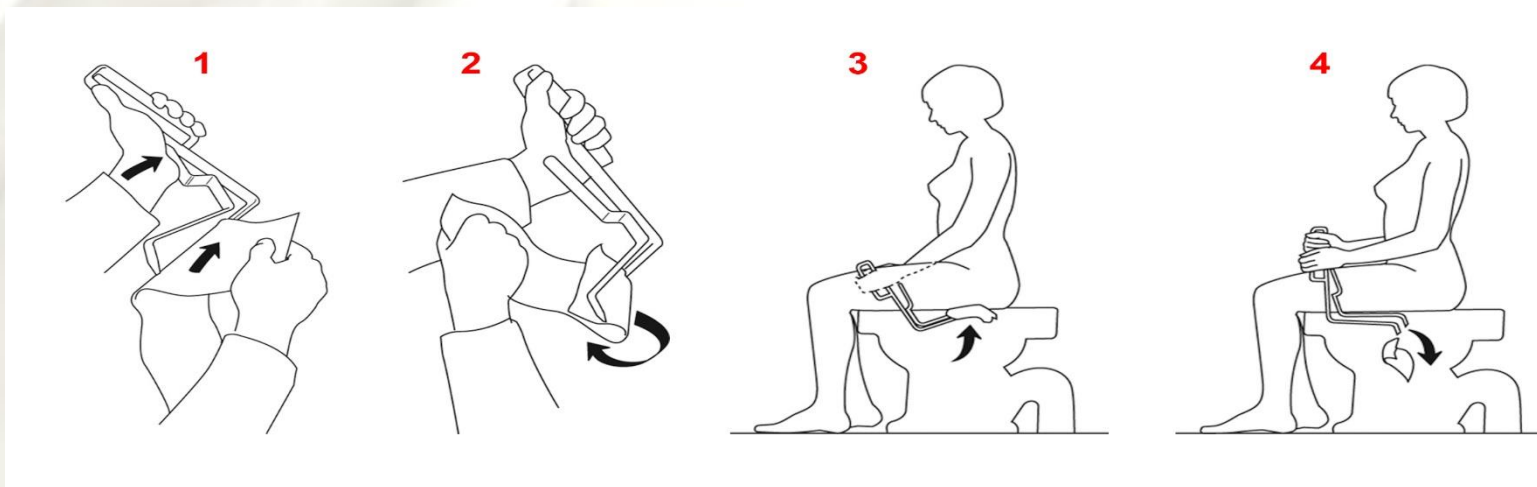
- ÚS DEL WC

Per facilitar **asseure's** i **aixecar-se** del WC es poden utilitzar diferents ajudes en funció de les necessitats de l'usuari: *alces pel WC, barres fixes i abatibles, etc.*



# L'ús de productes de suport

És important que el paper higiènic estigui al seu abast, preferiblement al costat que estigui menys afectat. Hi ha diferents ajudes si l'abast per la neteja és difícil; si el problema és la pressió del paper, es recomana enrotllar-lo al voltant de la mà.



CORNELLÀ  
*Cuida*



# L'ús de productes de suport

Quan la transferència al bany no sigui possible i/o la capacitat per treure's la roba estigui molt limitada o sigui impossible, es poden utilitzar *sistemes de col·lecció d'orina* (col·lectors) que només requereixen el buidament de la bossa o diferents absorbents.

Si una persona manté l'autonomia però requereix l'ús d'un absorbent tipus bolquer, es poden utilitzar el calça-bolquer per adults.



CORNELLÀ  
**Cuida**



# L'ús de productes de suport

- **MOBILITAT FUNCIONAL**

Els problemes de mobilitat són molt freqüents en la gent gran per diferents motius: falta de força, rigidesa, problemes d'equilibri, fatiga o altres patologies de base.

En molts casos necessitaran utilitzar productes de suport per poder caminar. És important consultar al Fisioterapeuta quin seria el producte de suport més adequat per cada cas. Segons quin sigui el grau de limitació de l'usuari o les distàncies que recorri al llarg del dia, l'ajuda que requereixi pot ser diferent: des d'un bastó a un caminador amb rodes o a una cadira de rodes.

\* A tenir en compte: sempre que l'usuari pugui realitzar la deambulació, s'ha de mantenir l'autonomia realitzant petits trams a l'interior del domicili (anar del menjador al lavabo o de l'habitació a la cuina, per exemple).

\* Si és necessari, es realitzaran pauses entre els diferents trams o se l'acompanyarà per facilitar-li la deambulació i/o disminuir el risc de caiguda.

CORNELIÀ  
Cuida

# L'ús de productes de suport

- **ALTRES AVDB**

No només es poden trobar productes de suport per a les activitats bàsiques de la vida diària. Hi podem trobar moltes ajudes que poden contribuir a millorar notablement la qualitat de vida de les persones amb certes limitacions:

- **Descans:** llit articulat, barres de protecció, matalassos antiescares, butaques amb ajuda per aixecar-se, etc.



# L'ús de productes de suport

- **Espectura:** adaptadors per millorar la pressió del bolígraf, bolígraf amb pes, etc.



- **Lectura:** lupes, faristols, passa pàgines, etc.



# L'ús de productes de suport

- **Comunicació:** telèfons amb tecles grans, mòbils de fàcil maneig, taulers de comunicació, etc.



CORNELLÀ  
Cuida

# L'ús de productes de suport

## - Domòtica

Avui dia, les noves tecnologies suposen una eina molt eficaç per millora la qualitat de vida de les persones grans i els seus cuidadors, ja que permeten augmentar l'autonomia i disminuir la necessitat d'atenció.

Les aplicacions de domòtica aporten **control, confort, seguretat i estalvi**.

La domòtica pot ajudar-nos a tenir un major control del nostre entorn, tot i tenir una mobilitat reduïda. Tot i la reticència a utilitzar aquests tipus de sistemes, avui dia és més fàcil i econòmic del que la gent es pensa. És molt fàcil automatitzar funcions que impliquen desplaçament.

CORNELLÀ

Cuida

# L'ús de productes de suport

Poden ser útils ajudes com:

- **Sistema d'obertura de portes:** targetes de proximitat, braç mecànic d'apertura, portes de poc pes, clauers especials.



- **Persianes mecanitzades:** incloent un sistema de control adequat per a cada usuari. Un polsador a l'alçada adequada, un comandament a distància, etc.



# L'ús de productes de suport

- **Seguretat activa:** detectors de gas, d'aigua, alarma en casos de caiguda a l'WC, etc.
- **Control automàtic de les llums:** per presència, per veu...
- **Teleserveis:** bancs, oci, etc.
- **Grues de sostre**



CORNELLÀ  
Cuida

S'ha de tenir en compte que els sistemes que s'instal·lin els pugui controlar la persona afectada. El sistema de control s'ha d'adequat a la capacitat de l'usuari.

EL TERAPEUTA OCUPACIONAL ÉS EL PROFESSIONAL EXPERT EN MATÈRIA DE PRODUCTES DE SUPORT. PER AQUEST MOTIU, S'ACONSELLA CONSULTAR-LI PER TAL QUE AJUDA AL PERSONAL CUIDADOR A FER L'ELECCIÓ MÉS ADEQUADA.

CORNELLÀ  
*Cuida*